

SANTÉ MENTALE ET ÉDUCATION

Dr Émilie Rivet-Duval

« Le suicide est multifactoriel »

Des cas de trop. Le pays s'est réveillé avec de bien tristes nouvelles il y a quelques jours : trois adolescents se sont donné la mort. Si d'aucuns parlent de déception scolaire liée aux récents résultats de SC, les professionnels de la santé mentale, eux, martèlent que de tels actes de désespoir ne sont jamais le résultat d'un seul événement et répètent qu'il faut investir dans l'humain, et encore plus aujourd'hui dans la santé mentale. Si des programmes de formation en gestion de crise pour les enseignants sont disponibles dans certaines écoles, quid des autres écoles du pays ? À quand des interventions en amont de la crise, et non pas après que l'irréparable a été commis ? La Dr Émilie Rivet-Duval, directrice de projet en milieu scolaire, Action for Integral Human Development (AIHD), nous en parle.

Ce n'est pas la première fois et ce ne sera malheureusement pas la dernière fois, si l'on continue à reléguer la santé mentale des citoyens au second plan. « J'ai l'impression de répéter les mêmes choses, mais je vais quand même continuer à le faire, car il faut en parler », dit Émilie Rivet-Duval. Attristée par la nouvelle de ces trois adolescents « en souffrance », précise-t-elle, qui se sont donné la mort « non pas par choix, mais par manque de choix », elle lance un énième cri du cœur aux autorités. « Il y a eu beaucoup d'accent sur la cause du suicide, mais le plus important est de savoir qu'il n'y a pas une seule cause, mais plusieurs facteurs. Le suicide est multifactoriel. Et il y a tellement de questions à se poser, notamment : le suicide peut-il être prévenu ? ; les personnes donnent-elles des signes avant de se donner la mort par suicide ? comment prévenir et intervenir pour éviter que des adolescents/les aient recours à des comportements suicidaires ? ; quelle est la responsabilité de l'État dans la prévention et l'intervention du suicide ? Et comment gérer un suicide en milieu scolaire ? »

Émilie Rivet-Duval insiste sur le fait qu'on ne doit plus se focaliser sur un seul élément pour ouvrir ce débat qui reste tabou et parle ainsi de la responsabilité collective de la société, des autorités et de la presse également. « Il y a certes des facteurs déclencheurs comme un échec scolaire, mais ce n'est pas tout ! Il faut donc arrêter de dire que c'est à cause du SC et autre. Il s'agit d'une question humaine, ce sont là des personnes », martèle-t-elle. « Qu'en est-il du traumatisme de l'entourage de ces adolescents-là ? Qui va les écouter ? L'on parle d'enquête, oui, mais sur qui, sur quoi ? Faisons d'abord une enquête sur notre système de prévention au suicide pour voir quels sont les programmes qui existent dans les écoles, mais aussi sur le système de la santé mentale et des difficultés concrètes à accéder au service de soin, de traite-

ment et de diagnostic. »

Un seul professionnel pour 3 663 enfants

Émilie Rivet-Duval déplore aussi le nombre de psychologues par enfant à Maurice. « Il y a un professionnel éducatif/psychologiste/educational social worker pour 3 663 enfants dans 129 écoles », précise-t-elle. Une situation qui ne peut plus durer, d'autant que les professionnels de la santé mentale ont maintes fois tiré la sonnette d'alarme pour alerter les autorités. Par ailleurs, « il n'y a même pas de pédopsychiatre à ce jour à Maurice. » Émilie Rivet-Duval met ainsi l'accent sur la formation du personnel enseignant pour pouvoir identifier les troubles de santé mentale auprès des élèves, car « dans 90% des cas de suicide, il y aura un trouble de santé non détecté. » Et elle ajoute qu'« une des actions essentielles dans le cadre de la prévention du suicide en milieu scolaire est de mettre en place un protocole de postvention avec des équipes formées pour gérer les suicides et tentatives de suicide dans ce contexte précis. »

C'est ce qu'a entrepris l'AIHD qui, depuis 2018, en formant des membres du personnel scolaire, professionnels de l'écoute et psychologues. »

Ainsi, depuis 2018, près de 150 enseignants de collèges catholiques, « en espérant que les collèges d'État puissent aussi mettre en place de telles formations », sont formés pour que dans chaque collège il ait une équipe apte à



gérer des cas de suicide en milieu scolaire. D'ici l'an prochain, ce projet verra enfin le jour, après 60 heures de travail et de formation. « Et d'ailleurs, je tire mon chapeau à ces enseignants qui ont donné de leur temps pour suivre cette formation et qui ont à cœur le bien-être de nos enfants. » Elle explique ainsi que c'est grâce à la NSIF, à la contribution des collèges et à quelques partenaires, qu'un tel projet a pu voir le jour, mais regrette que l'État n'ait pas montré d'intérêt à mettre ce projet en place dans toutes les écoles du pays.

« Nous faisons chaque année des recommandations pour le budget national et nous faisons des plaidoiries depuis 2006, mais rien n'est fait. Et finalement, l'on se rend compte qu'au fil des années, les besoins sont les mêmes. Et l'on finit par se dire que la santé mentale reste la dernière préoccupation de l'État. Si l'on n'investit pas dans le capital humain, il n'y aura pas d'économie. Les gens sont de plus en plus stressés et sont à bout de force ! J'ai le sentiment que l'être humain n'est pas au centre des préoccupations de l'État », dit-elle.



Santé mentale

DES OUTILS GRATUITS POUR TOUS

L'AIHD a mis en place plusieurs outils gratuits sur la santé mentale sur son nouveau site web aihd.mu. Destinés à la fois aux enfants, adolescents et adultes, ces outils permettront de développer des capacités d'adaptation et des compétences psychosociales pour aider à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves parfois rencontrées dans la vie.

Le phénomène de contagion et notre responsabilité collective

Trois cas de suicide en deux semaines. Et ce n'est malheureusement pas anodin de voir ce même schéma partout dans le monde et chez les jeunes. Ce triste phénomène a un nom : la contagion. « Il est démontré que le risque de suicide augmente significativement dans l'entourage d'une personne suicidée (famille, camarades de classe, collègues de travail, etc.), observation qui a conduit à développer l'idée de la contagion suicidaire, et à mettre en œuvre des moyens pour lutter contre cette contagion. En milieu scolaire, les conséquences du suicide peuvent être encore plus grandes. Le phénomène de contagion augmenterait de manière significative le risque d'autres tentatives de suicide ou suicides parmi les élèves », précise Émilie Rivet-Duval. Elle insiste ainsi sur la responsabilité de tout un chacun, et de bien peser ses mots en abordant ce sujet. « À la suite du décès par suicide d'un jeune, on estime que le risque augmente de 300% (trois fois) les probabilités que survienne un autre suicide dans l'école que fréquentait la personne décédée, et ce, particulièrement dans les trois semaines suivant le décès. »

La santé mentale en quelques chiffres

Ci-dessous des chiffres sur la santé mentale à Maurice et dans le Monde, révélés dans un document rédigé ce mois-ci par des professionnels en psychologie au sein de la compagnie « Action for Integral Human Development. »

- **1 enfant sur 10 souffre d'un problème de santé mentale.** Par exemple : troubles de dépression, troubles anxieux, troubles de développement, etc.
- La moitié des problèmes de santé mentale commence avant l'âge de 14 ans, mais la plupart des cas ne sont ni détectés ni traités.
- Dépression infantile en hausse. Aux États-Unis, la dépression chez l'adolescent (12-17 ans) est passée de 8,7% en 2005 à 13,2% en 2017 (Congrès de l'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, juin 2019). En Europe, 1 adolescent sur 5 est touché par au moins un problème psychologique chaque année (Mental Health Europe). En France, environ 8% des adolescents (12-18 ans) souffriraient d'une dépression (Haute Autorité de santé, HAS).
- **Suicide** : 3e cause de mortalité chez les 15-19 ans (OMS). 2e cause chez les 15-24 ans en France. Des adolescents touchés par au moins un problème psychologique chaque année, un tiers d'entre eux feraient une tentative de suicide (HAS).
- **Harcèlement scolaire** : 1 élève sur 3 (harcèlement physique et sexuel le plus répandu, OMS), dit avoir été victime de harcèlement en ligne, selon l'Unicef, 2019.
- **Comportements sexuels à risque** : 1 adolescent.e sur 4 a des relations sexuelles non protégées (OMS).
- **Alcool et cigarette** : chez les adolescents de 15 ans, 1 adolescent.e sur 5 a été en état d'ébriété 2 fois ou plus dans sa vie, et près d'un.e sur 7 a été ivre au cours des 30 derniers jours, selon l'Unicef, 2019.